

BAB 6 : KESIMPULAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik mengenai hubungan kapasitas kerja dan beban kerja dengan keluhan subyektif nyeri punggung bawah (*low back pain*) pada penjahit pakaian di Pasar Raya Kota Payakumbuh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar penjahit pakaian di Pasar Raya Payakumbuh (72%) mengalami keluhan subyektif *LBP*.
2. Sebagian besar penjahit pakaian di Pasar Raya Payakumbuh (65,3%) memiliki umur yang berisiko, lebih dari separuh penjahit (57,3%) berjenis kelamin laki-laki, dan sebagian kecil penjahit (36,0%) memiliki IMT yang berisiko.
3. Lebih dari separuh penjahit pakaian di Pasar Raya Payakumbuh (52,0%) bekerja >7 jam perhari dan sebagian besar penjahit (74,7%) memiliki postur tubuh yang janggal pada saat bekerja.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan keluhan subyektif *LBP* pada penjahit pakaian di Pasar Raya Kota Payakumbuh.
5. Tidak terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan keluhan subyektif *LBP* pada penjahit pakaian di Pasar Raya Kota Payakumbuh.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh (IMT) dengan keluhan subyektif *LBP* pada penjahit pakaian di Pasar Raya Kota Payakumbuh.

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi kerja dengan keluhan subyektif *LBP* pada penjahit pakaian di Pasar Raya Kota Payakumbuh.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara postur tubuh janggal dengan keluhan subyektif *LBP* pada penjahit pakaian di Pasar Raya Kota Payakumbuh.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Dinas Pasar Kota Payakumbuh

Melalui koordinasi dengan Dinas Kesehatan dan Dinas Ketenagakerjaan Kota Payakumbuh diupayakan pemberian sosialisasi kepada penjahit tentang cara kerja, desain kerja, dan sikap kerja yang ergonomis, serta tentang pentingnya kesehatan dalam bekerja dan penyakit-penyakit yang muncul akibat pekerjaan serta cara mengatasinya. Dengan demikian, penjahit dapat menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatannya secara mandiri.

6.2.2 Bagi Penjahit Pakaian Di Pasar Raya Kota Payakumbuh

1. Diharapkan kepada penjahit yang bertubuh kurus agar lebih memperhatikan gizi makanan yang dikonsumsi, dan penjahit bertubuh gemuk agar lebih meningkatkan pola hidup sehat seperti olah raga yang teratur, sehingga terhindar dari risiko keluhan *LBP*. Karena seseorang dengan tubuh normal saja mempunyai risiko terjadinya keluhan *LBP* apalagi kita dengan tubuh yang berisiko.
2. Diharapkan kepada penjahit agar dapat mengatur waktu kerja dan waktu istirahat yang seimbang dan bekerja sesuai dengan jam efektif yang diatur oleh UU No.13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan.

3. Diharapkan kepada penjahit sebaiknya menggunakan kursi kerja yang memiliki sandaran dan bantalan kursi untuk mencegah terjadinya sakit dibagian tubuh tertentu dan meminimalkan risiko munculnya keluhan subyektif *LBP*.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel yang berhubungan dengan keluhan subyektif nyeri punggung bawah seperti faktor lingkungan (getaran dan suhu tempat kerja) dan faktor psikologis (pemilihan dan penempatan tenaga kerja, serta hubungan sosial tenaga kerja baik antar pekerja atau dengan atasan dan keluarga).

